PT (pág. 2) & ENG (page 13)

"**Crónicas de Sábado sem Papas nem Aspas**"
Uma rubrica por Helder Gonçalves **(@h3ld3rg)**
Crónica nº 1, Volume VI
"O Quarto Onde Nunca Reentrei… Até Hoje"
Sábado, dia 7 de março de 2026

Escrita crua, sem filtros, para quem escolhe sentir antes de julgar.
Com mais veneno onde é preciso, e mais humanidade onde dói.
Murros no estômago e abraços à lucidez.
Textos que desafiam convenções, expõem contradições e convidam à reflexão.
Aqui não há papas nem aspas!
Há vida crua, há memória viva, há coragem escrita.
Porque escrever é resistir.
E resistir é escolher viver.

Esta crónica é parte do meu testemunho vivo.
Texto original de Helder Gonçalves (**@hldrg2023**)
Todos os direitos reservados.
Reprodução, distribuição ou adaptação não autorizada é proibida por lei.

CRÓNICA Nº 1 — VOL. VI

"*O Quarto Onde Nunca Reentrei… Até Hoje.*"

(por Helder Gonçalves)

Introdução

Há textos que se escrevem com a cabeça. Outros com o coração. E depois há aqueles que só se conseguem escrever com o corpo inteiro — com a memória, com a pele, com as cicatrizes, com o que ficou por dizer durante anos.

E antes de continuar, deixo isto claro, simples e verdadeiro: **Sandra, tu estás aqui.**

Não só na minha vida.

Não só no capítulo "*XI - A Mão Que Me Segurou*".

Estás aqui — na Introdução, no Desenvolvimento e na Conclusão — porque atravessas tudo o que sou.

Esta crónica é isso.

Não é uma reflexão sobre um filme. Não é uma análise técnica. Não é nostalgia. É uma peça de vida.

Ou, se quiser ser ainda mais ousado: é para mim, e não para ti, caro leitor.

Talvez pela primeira vez, o que se segue sou eu — sem pretender que te espelhes. Sou eu, sem protagonismos, mas com toda a minha humildade. Sou eu, sem sequer te pedir que a leias. Sou eu, porque precisei de a deixar escrita, sem quaisquer segundas intenções.

E como tal, escrevi o que quis, sem me importar com nada. Faz o mesmo — se quiseres. Lê ou passa à frente. Mas decide. Decide quem és, decide quem queres ser, e assume-te.

Demorei 52 anos a chegar aqui. E 30 deles passei-os a fugir de mim, a esconder-me em noites longas, em escolhas rápidas, em silêncios pesados, em demónios que não pediam licença para entrar. Sobrevivi — mas não saí ileso.

E talvez por isso esta crónica não caiba numa página. Nem numa coluna. Nem num parágrafo.

Porque eu não vivi um parágrafo. Vivi uma vida inteira.

E hoje, pela primeira vez, decidi reentrar no quarto onde nunca mais tinha voltado. O quarto da minha juventude, da minha queda, da minha fuga, da minha recuperação. O quarto onde deixei versões de mim que morreram sem funeral. O quarto onde ainda ecoam músicas que não são músicas — são memórias.

T2 – Trainspotting 2 não é apenas o filme que revi hoje. É o espelho onde finalmente tive coragem de me ver. E cada minuto do filme — cada cena, cada silêncio, cada gesto — abriu uma porta dentro de mim. Portas que mantive fechadas durante décadas.

E, algures no meio dessas portas, há também a história de alguém que me segurou quando eu já não tinha força para me segurar sozinho. Essa história virá mais à frente — porque merece o seu próprio capítulo.

Por isso, esta crónica é maior. Mais longa. Mais profunda. Mais crua. Não por vaidade. Não por dramatização. Mas porque é coerente com a minha história.

E porque há verdades que só se conseguem dizer devagar.

O que vais ler a seguir não é ficção. É testemunho. É legado. É o mapa de uma travessia no escuro — e da luz possível que encontrei no fim.

Se quiseres entrar comigo, entra. Mas entra devagar. Porque este não é um texto para ler — é um texto para atravessar.

I. A Porta — a entrada no passado

Subo as escadas devagar. Não as do filme — as minhas. As escadas da memória, aquelas que evitei durante décadas, aquelas que rangem como se me perguntassem:

“*Estás mesmo pronto para isto?”*

O Renton sobe as dele, no filme, naquele momento em que hesita antes de abrir a porta — e eu reconheço aquele passo. Aquele passo de quem sabe que, ao abrir a porta, não vai encontrar apenas um quarto — vai encontrar um passado inteiro.

E não, não é ele a ir buscar aquele “pacote” escondido, que só ele saberia onde estava. Não é isso.

É **o nosso quarto**. Aquele onde talvez só a nossa mãe saberia onde escondemos os nossos segredos. Onde perdemos a virgindade. Onde crescemos e nos escondemos. Onde deixámos migalhas, culpas, sonhos, medos, e achámos que ninguém ia reparar.

A ausência da mãe do Renton não é física — é simbólica. É a metáfora daquela única pessoa que nos conhece de cor. Aquela que encontra as nossas cuecas sujas de sonhos eróticos, os guardanapos masturbados que julgávamos invisíveis, os restos de plástico caídos no chão, os vapores, os rituais, os silêncios.

E aquela que, um dia, nos apanha no momento mais vergonhoso da nossa vida — e diz a frase que nos cava um buraco no peito:

“Helder, não faças isso à tua pilinha!”

É duro escrever isto. Mas é verdade. E esta crónica é feita disso: da verdade que dói, mas liberta.

Eu também tive esse quarto. E nunca reentrei nele. Até hoje.

Abro a porta. E a música começa.

Não interessa qual é — cada um tem a sua “**Born Slippy**”. A minha é aquela que não ouvia há vinte anos, porque sabia que, se a ouvisse, o corpo ia tremer. E tremeu.

E chorei.

E percebi que há músicas que não são músicas: são memórias que sobrevivem melhor do que nós.

Hoje, voltei ao meu quarto. Aquele onde guardei tudo o que não quis ver durante anos. Aquele onde escondi a minha queda, a minha fuga, a minha noite, os meus vícios, os meus demónios.

Mas no qual, por mais que tentasse, **nunca consegui esconder nada da minha mãe**:

1. nem as cuecas sujas,
2. nem os guardanapos masturbados,
3. nem os micro-pedaços de plástico caídos no chão,
4. nem os vapores,
5. nem os rituais,
6. nem a vergonha,
7. nem a solidão,
8. nem a adolescência a rebentar pelas costuras.

Aquele quarto onde deixei versões de mim que morreram sem funeral.

E se estás a ler isto… fecha a boca. Eu avisei, desde o início de todas as minhas crónicas:

“*Escrita crua, sem filtros, para quem escolhe sentir antes de julgar.*

Com mais veneno onde é preciso, e mais humanidade onde dói.

Murros no estômago e abraços à lucidez.

Textos que desafiam convenções, expõem contradições e convidam à reflexão.

Aqui não há papas nem aspas.

***Há vida crua, há memória viva, há coragem escrita*.”**

E é por isso que esta crónica existe.

II. A Música como Portal - o gatilho da memória

No filme, há um instante em que o Renton põe a música a tocar, e o som enche o quarto como um fantasma que regressa. Eu sei o que isso é. A música é o gatilho. É o portal. É a ponte entre quem fomos e quem somos.

Há sons que não se ouvem — sentem-se. Há canções que são espelhos. Há melodias que são cicatrizes.

A minha música devolveu-me aos meus vinte e tal anos, à noite de Lisboa, à adrenalina, à sensação de invencibilidade, à ilusão de que nada nos podia tocar.

E devolveu-me também ao vazio que veio depois.

III. O Testemunho - a minha vida, sem filtros.

Esta parte custa. Mas tem de ser dita.

Eu vivi 30 anos perdido. Não por falta de inteligência, nem de oportunidades, nem de amor — mas porque a vida, às vezes, empurra-nos para becos onde só vemos saída no escuro.

Passei por duas comunidades terapêuticas. Duas. E sobrevivi. Mas não saí ileso.

Os demónios não desaparecem. Aprendem é a bater à porta mais baixinho.

E hoje, nesta crónica, eu deixei-os entrar. Sentei-me com eles. E escrevi.

IV. O Luto - o que perdi e quem perdi.

T2 não é um filme sobre drogas. É um filme sobre luto.

Há uma cena em que eles falam do Tommy — e é aí que percebo finalmente o que nunca tinha visto: eles não estão a homenageá-lo. Estão a fugir da culpa.

E eu também fugi. Durante anos. De mim. Dos outros. Da verdade.

O Tommy deles é o meu também. Todos nós tivemos um Tommy. Alguém que se perdeu. Alguém que não voltou. Alguém que carregamos connosco como fantasma silencioso.

E é por isso que esta crónica é tão difícil. Porque não é sobre cinema. É sobre sobrevivência.

V. A Criança Que Nunca Envelheceu

Há uma pergunta que todos nós fazemos, mais cedo ou mais tarde, quando a vida já nos deu voltas suficientes para nos cansar e nos ensinar:

"Quem sou eu, afinal?"

Eu tenho 52 anos. Tenho algumas rugas, mas tenho muitas memórias, tenho perdas, tenho histórias que só se contam devagar. Mas aqui dentro — no sítio onde ninguém entra sem convite — eu continuo a ser a criança que nunca envelheceu.

E digo isto sem vergonha. Sem medo de parecer ridículo. Sem receio de que alguém pense que é imaturidade.

Porque não é.

É verdade.

E talvez tu, que ainda ousaste ler isto até aqui, sintas o mesmo mas nunca o disseste. Talvez te perguntes se tens “direito” a assumir que, dentro deste corpo adulto, vive alguém que nunca cresceu totalmente.

Claro que tens. Aliás — deves.

Mas se ainda tens medo do que os outros vão pensar, talvez estejas a fazer a pergunta errada. Ou talvez não. Eu não estou aqui para te ensinar nada. Nem para te inspirar. Nem para te provocar.

O que estás a ler, escrevi para mim. E tanto se me dá se te serve ou não.

A minha cabeça já me dá trabalho suficiente.

Mas se quiseres arriscar, faz isto: amanhã de manhã, quando estiveres sozinho na casa de banho, antes de qualquer pessoa te ver, olha-te ao espelho. Olha mesmo. Sem pressa. Sem filtros. Sem medo.

E pergunta-te:

“Quem é que vive aqui dentro?”

Se tiveres coragem de ouvir a resposta, não tens nada a perder. E talvez descubras que o teu melhor amigo — aquele que vai morrer contigo — és tu.

VI. A Mentira mais Perfeita - a recaída como personagem

Há uma cena em T2 em que o Sick Boy descreve como vai “receber” o Renton — e não interessa a frase exata. Porque ali, naquele discurso, não é o amigo que fala. É outra coisa. É a recaída.

É a voz que todos os que já caíram conhecem. A voz que não grita — sussurra. A voz que não ameaça — promete. A voz que não empurra — abraça.

A voz que diz:

“Vem. Eu estou aqui. Eu conheço-te melhor do que tu te conheces. Eu sei onde dói. Eu sei o que te falta. Eu sei como te fazer sentir inteiro — antes de te destruir outra vez.”

É a maior mentira da vida. A mais sedutora. A mais bem disfarçada. A mais fatal.

E Boyle sabe isso. Por isso, naquela cena, ele não está a filmar o Sick Boy. Está a filmar **a droga**. A heroína. A nostalgia. A autodestruição. A parte de nós que espera pacientemente que o mundo nos canse.

Eu conheço essa voz. Conheço-a demasiado bem. E não preciso de heroína para a ouvir. Ela aparece quando quer. Sem aviso. Sem educação. Sem pedir licença.

É a voz que me diz que posso relaxar, que posso baixar a guarda, que posso confiar. E é exatamente aí — quando começo a acreditar — que ela me puxa o tapete.

E eu caio. Ou caía.

Hoje, aos 52 anos, sei que essa voz não desaparece. Aprende é a mudar de forma. A vestir outras roupas. A usar outras palavras. A esconder-se atrás de memórias, de cansaços, de silêncios.

Mas continua a ser a mesma mentira. A mesma promessa vazia. A mesma armadilha.

E talvez por isso esta cena me dói tanto. Porque não é cinema. É vida. É a minha vida. É o meu espelho.

E é por isso que escrevo isto aqui — para não esquecer. Para não romantizar. Para não cair na tentação de achar que “agora já passou”.

Não passou. Convive comigo. E eu convivo com ela.

Mas hoje, pela primeira vez, escrevo-lhe uma resposta:

“Eu sei quem tu és. E não te vou seguir.”

VII. O Abraço Que Faltou - A ausência que moldou tudo, ou A ferida original.

Há um momento em que o Renton abraça o pai — e eu desmanchei-me. Porque percebi que aquele abraço, simples e quase banal, é o abraço que eu nunca tive.

E que passei metade da vida a tentar substituir com adrenalina, com noite, com excesso, com fuga.

Há dores que só se percebem tarde. E esta foi uma delas.

VIII. O Confronto - O passado a exigir contas

Quando o ***Begbie*** diz "***me and you***", não é ameaça — é espelho.

É o passado a exigir contas.

É o passado a dizer: "***Não podes fugir para sempre.***"

Eu também tive os meus ***Begbies*** internos. As minhas versões violentas, impulsivas, destrutivas. As versões que me queriam puxar de volta para o abismo.

E hoje, pela primeira vez, eu disse-lhes: "***Não***."

IX. A Salvação - A minha parte frágil, como a única força

Há uma cena em que o **Spud** salva o ***Renton*** — e eu percebo que a salvação nunca vem da força. Vem da fragilidade.

No fim, não foi a força que me salvou. Foi a minha parte mais frágil. Aquela que eu escondia. Aquela que eu achava que era fraqueza. Aquela que, afinal, era a única capaz de me puxar de volta.

Eu também escrevo para sobreviver. E esta crónica — esta primeira de Março — é o meu testemunho.

X. O Museu - A juventude como lugar que se visita, não onde se vive

No final, quando o Renton entra naquele quarto reconstruído, quase museológico, percebo que a minha juventude também é um museu. E hoje, pela primeira vez, entrei nele sem medo.

Saí devagar. Mas saí em paz. Sim, pus a minha música mais ousada a tocar, e ouvi-a, muito frágil, mas com a única coragem, de quem gosta e assume gostar de viver!

XI. A Mão Que Me Segurou

Há uma verdade que não posso deixar de escrever aqui, porque seria uma injustiça para a minha própria história se a deixasse de fora.

Eu não cheguei até aqui sozinho.

No dia **31 de dezembro de 2017**, sem saber, sem planear, sem imaginar, fiz algo que mudou a minha vida inteira: peguei no telemóvel da minha mãe e, às suas escondidas, enviei uma mensagem às amigas dela, a convidá-las para lhe fazermos uma surpresa de aniversário no dia seguinte — no primeiro dia de cada ano, naquele dia em que o planeta começa uma nova volta, à volta da sua estrela.

Certamente que não foi acaso.

Entre essas amigas estava ela. A Sandra Leopoldo. Hoje, **Sandra Gonçalves**.

E mal ela sabia — mal podia imaginar — que eu tinha recaído. Que eu estava a lutar contra demónios que não aparecem nas fotografias. Que eu estava a tentar sobreviver a mim mesmo.

Mas ela apareceu. Entrou na sala. Sorriu. E sem saber, sem querer, sem pedir nada em troca, segurou-me.

E hoje, **7 de março de 2026 — 2 987 dias depois — ela continua aqui.**

Depois de tudo. Depois das minhas quedas. Depois das minhas falhas. Depois das minhas sombras. Depois das minhas recaídas. Depois das minhas dores. Depois de eu ter errado 50, 100, 200 vezes — vezes sem conta e totalmente indesejadas.

Ela ficou. **Tu ficaste, Sandra.**

E se eu estou vivo para escrever esta crónica, é também por causa dela. Da sua força. Da sua paciência. Da sua coragem. Do seu amor.

Há uma frase no *Fight Club* que sempre me tocou: **“*You met me at a very strange time in my life.*”** – não tão só pela boca de ***Edward Norton*** e realização de ***David Fincher***, mas pela justa explicação e mais do que merecida cena final.

Eu digo o mesmo à Sandra — mas com mais verdade, mais peso, mais gratidão, e sem qualquer finalidade "***democrata***":

"Tu encontraste-me no momento mais difícil da minha vida. E ficaste."

E isso, para mim, é o maior milagre de todos.

Encerramento - O ato de heroísmo diário, viver.

Escrever esta crónica não foi um exercício literário. Foi um ato de sobrevivência. Um gesto de honestidade. Um mergulho sem garrafa de oxigénio na parte mais funda da minha própria história.

Não sei se alguém se vai rever no que escrevi. Não sei se alguém vai encontrar aqui respostas, ou perguntas, ou espelhos. E, para ser sincero, não é isso que procuro.

O espelho que importa é o meu. Aquele que encontro todas as manhãs, quando tomo o meu banho, quando me seco, quando me penteio, quando escovo os dentes, quando olho para mim e digo, sem dramatismos mas com verdade:

"***Hoje, é um novo dia, em que eu vou agarrar neste corpo — e tratá-lo o melhor que conseguir***"

Porque viver, aos 52 anos, já não é uma promessa. É uma prática. É um compromisso diário com o que sinto, com o que recordo, com o que ainda quero alcançar. É aceitar que há dias leves e dias pesados, dias de silêncio e dias de grito, dias de demónios e dias de luz.

E mesmo assim — viver.

Viver com o que fui. Viver com o que perdi. Viver com o que recuperei. Viver com o que ainda me dói. Viver com o que me orgulha. Viver com o que aprendi a amar em mim, mesmo quando parecia impossível.

Se esta crónica tiver algum valor, que seja este: o de mostrar que ninguém é só a sua queda.

Ninguém é só o seu passado.

Ninguém é só o seu erro.

Ninguém é só o seu vício.

Ninguém é só o seu luto.

Somos também — e sobretudo — aquilo que fazemos com tudo isso.

E eu, hoje, escolho fazer desta vida.

Vida inteira.

Vida consciente.

Vida possível.

Vida minha.

Vida.

Amanhã, quando acordar, vou voltar ao espelho.

Vou olhar para mim com a mesma honestidade com que escrevi estas linhas.

E vou repetir, com a simplicidade de quem sabe que a coragem não é barulho, mas sim a nossa maior entrega anos próprios.

E, o que o meu espelho me devolver…

Terá a minha criança.

Terá os meus demónios.

Terá o meu luto.

Terá o meu amor.

Terá a minha Sandra.

E, acima de tudo…

Terá o meu (e teu) ***Renascer***.

ENGLISH (UK) VERSION

“Saturday Chronicles — No Sugar-Coating, No Quotation Marks”

A column by Helder Gonçalves (@h3ld3rg)

Chronicle No. 1, Volume VI

“The Room I Never Re-Entered… Until Today”

Saturday, 7 March 2026

Raw writing, without filters, for those who choose to feel before they judge.

With more venom where it’s needed, and more humanity where it hurts.
Punches to the stomach and embraces to lucidity.

Texts that challenge conventions, expose contradictions, and invite reflection.
Here, nothing is sugar-coated — and nothing is wrapped in quotation marks.
There is raw life, living memory, written courage.

Because writing is resisting.

And resisting is choosing to live.

Introduction

There are texts written with the mind. Others with the heart. And then there are those that can only be written with the whole body — with memory, with skin, with scars, with everything that remained unsaid for years.

And before I go any further, let me make this clear, simple, and true: **Sandra, you are here.**

Not only in my life. Not only in Chapter “XI – The Hand That Held Me”. You are here — in the Introduction, in the Development, and in the Conclusion — because you run through everything I am.

This chronicle is that.

It is not a reflection on a film. It is not a technical analysis. It is not nostalgia. It is a piece of life.

Or, if I dare to be even bolder: it is for me, not for you, dear reader.

Perhaps for the first time, what follows is me — without expecting you to see yourself in it. It is me, without protagonism, but with all my humility. It is me,

without even asking you to read it. It is me, because I needed to write it, without any second intentions.

And so, I wrote what I wanted, without caring about anything else. Do the same — if you wish. Read it or skip it. But choose. Choose who you are, choose who you want to be, and own it.

It took me 52 years to get here. And 30 of those I spent running from myself, hiding in long nights, in quick choices, in heavy silences, in demons that never asked permission to enter. I survived — but I did not come out unscathed.

And perhaps that is why this chronicle does not fit on a page. Nor in a column. Nor in a paragraph.

Because I did not live a paragraph. I lived an entire life.

And today, for the first time, I decided to re-enter the room I had never returned to. The room of my youth, my fall, my escape, my recovery. The room where I left versions of myself that died without a funeral. The room where music still echoes — music that isn't music, but memory.

T2 – Trainspotting 2 is not just the film I rewatched today. It is the mirror in which I finally had the courage to see myself. And every minute of the film — every scene, every silence, every gesture — opened a door inside me. Doors I kept closed for decades.

And somewhere among those doors, there is also the story of someone who held me when I no longer had the strength to hold myself. That story will come later — because it deserves its own chapter.

That is why this chronicle is bigger. Longer. Deeper. Rawer. Not out of vanity. Not out of dramatics. But because it is coherent with my story.

And because there are truths that can only be told slowly.

What you are about to read is not fiction. It is testimony. It is legacy. It is the map of a journey through darkness — and of the possible light I found at the end.

If you want to come with me, come. But come slowly. Because this is not a text to read — it is a text to cross.

I. The Door — entering the past

I climb the stairs slowly. Not the ones in the film — mine. The stairs of memory, the ones I avoided for decades, the ones that creak as if asking me:

"Are you really ready for this?"

Renton climbs his own in the film, in that moment when he hesitates before opening the door — and I recognise that step. That step of someone who knows that, upon opening the door, he won't find just a room — he'll find an entire past.

And no, it's not him going to fetch that "package" hidden away, the one only he would know was there. It's not that.

It is **our room**. The one where perhaps only our mother would know where we hid our secrets. Where we lost our virginity. Where we grew and hid. Where we left crumbs, guilt, dreams, fears — and believed no one would notice.

Renton's mother's absence is not physical — it is symbolic. It is the metaphor of that one person who knows us by heart. The one who finds our underwear stained with erotic dreams, the tissues we thought were invisible, the tiny bits of plastic fallen by the bed, the vapours, the rituals, the silences.

And the one who, one day, catches us in the most shameful moment of our young life — and says the sentence that digs a hole in our chest:

"Helder, don't do that to your willy!"

It is hard to write this. But it is true. And this chronicle is made of that: truth that hurts, but frees.

I had that room too. And I never re-entered it. Until today.

I open the door. And the music begins.

It doesn't matter which — each of us has our own "Born Slippy". Mine is the one I hadn't heard in twenty years, because I knew that if I did, my body would tremble. And it trembled.

And I cried.

And I realised that there are songs that are not songs: they are memories that survive better than we do.

Today, I returned to my room. The one where I stored everything I didn't want to see for years. The one where I hid my fall, my escape, my night, my vices, my demons.

But in which, no matter how hard I tried, I never managed to hide anything from my mother:

1. not the dirty underwear,
2. not the masturbated tissues,
3. not the tiny bits of plastic on the floor,
4. not the vapours,
5. not the rituals,

6. not the shame,
7. not the loneliness,
8. not adolescence bursting at the seams.

The room where I left versions of myself that died without a funeral.

And if you're reading this… close your mouth. I warned you, from the very beginning of all my chronicles:

"Raw writing, without filters, for those who choose to feel before judging. With more venom where it's needed, and more humanity where it hurts. Punches to the stomach and embraces to lucidity. Texts that challenge conventions, expose contradictions, and invite reflection. Here, nothing is sugar-coated. There is raw life, living memory, written courage."

And that is why this chronicle exists.

II. The Music as a Portal — the trigger of memory

In the film, there is a moment when Renton puts the music on, and the sound fills the room like a returning ghost. I know exactly what that is. Music is the trigger. The portal. The bridge between who we were and who we are.

There are sounds that are not heard — they are felt. There are songs that are mirrors. There are melodies that are scars.

My music took me back to my twenties, to the nights in Lisbon, to the adrenaline, to the feeling of invincibility, to the illusion that nothing could touch us.

And it brought me back as well to the emptiness that came after.

III. The Testimony — my life, unfiltered

This part hurts. But it must be said.

I lived 30 years lost. Not for lack of intelligence, nor opportunities, nor love — but because life sometimes pushes us into alleys where the only exit we see is in the dark.

I went through two therapeutic communities. Two. And I survived. But I did not come out unscathed.

The demons do not disappear. They simply learn to knock more quietly.

And today, in this chronicle, I let them in. I sat with them. And I wrote.

IV. Grief — what I lost and who I lost

T2 is not a film about drugs. It is a film about grief.

There is a scene where they speak about Tommy — and that is when I finally understood what I had never seen before: they are not honouring him. They are running from guilt.

And I ran too. For years. From myself. From others. From the truth.

Their Tommy is mine as well. We all had a Tommy. Someone who got lost. Someone who never came back. Someone we carry with us like a silent ghost.

And that is why this chronicle is so hard. Because it is not about cinema. It is about survival.

V. The Child Who Never Grew Up

There is a question we all ask ourselves, sooner or later, when life has already spun us around enough times to tire us and teach us:

“Who am I, really?”

I am 52 years old. I have a few wrinkles, but I have many memories, many losses, many stories that can only be told slowly. But inside — in the place where no one enters without an invitation — I am still the child who never grew up.

And I say this without shame. Without fear of sounding ridiculous. Without worrying that someone might think it is immaturity.

Because it isn’t.

It is truth.

And perhaps you, who dared to read this far, feel the same but never said it. Perhaps you wonder whether you have the “right” to admit that inside this adult body lives someone who never fully grew.

Of course you do. In fact — you must.

But if you are still afraid of what others will think, perhaps you are asking the wrong question. Or perhaps not. I am not here to teach you anything. Nor to inspire you. Nor to provoke you.

What you are reading, I wrote for myself. And I couldn’t care less whether it serves you or not.

My mind already gives me enough work.

But if you want to take a risk, do this: tomorrow morning, when you are alone in the bathroom, before anyone sees you, look at yourself in the mirror. Really look. Without hurry. Without filters. Without fear.

And ask yourself:

“Who lives in here?”

If you have the courage to hear the answer, you have nothing to lose. And you may discover that your best friend — the one who will die with you — is you.

VI. The Most Perfect Lie — relapse as a character

There is a scene in *T2* where Sick Boy describes how he is going to “welcome” Renton — and the exact line doesn’t matter. Because in that moment, it isn’t the friend speaking. It is something else. It is the relapse.

It is the voice that everyone who has ever fallen knows. The voice that doesn’t shout — it whispers. The voice that doesn’t threaten — it promises. The voice that doesn’t push — it embraces.

The voice that says:

“Come. I’m here. I know you better than you know yourself. I know where it hurts. I know what you’re missing. I know how to make you feel whole — before destroying you again.”

It is the greatest lie in life. The most seductive. The most well disguised. The most fatal.

And Boyle knows this. That is why, in that scene, he is not filming Sick Boy. He is filming the drug. The heroin. The nostalgia. The self-destruction. The part of us that patiently waits for the world to exhaust us.

I know that voice. I know it far too well. And I don't need heroin to hear it. It appears whenever it wants. Without warning. Without manners. Without asking permission.

It is the voice that tells me I can relax, that I can lower my guard, that I can trust. And it is exactly then — when I begin to believe it — that it pulls the rug from under me.

And I fall. Or I used to.

Today, at 52, I know that voice never disappears. It simply learns to change shape. To wear different clothes. To use different words. To hide behind memories, tiredness, silences.

But it remains the same lie. The same empty promise. The same trap.

And perhaps that is why this scene hurts me so much. Because it isn't cinema. It is life. It is my life. It is my mirror.

And that is why I write this here — to not forget. To not romanticise. To not fall into the temptation of thinking that "now it's over".

It isn't over. It lives with me. And I live with it.

But today, for the first time, I write it a reply:

"I know who you are. And I will not follow you."

VII. The Hug That Was Missing — the absence that shaped everything, or The original wound

There is a moment when Renton hugs his father — and I broke down. Because I realised that that hug, simple and almost banal, is the hug I never had.

And that I spent half my life trying to replace it with adrenaline, with nightlife, with excess, with escape.

There are pains we only understand late. And this was one of them.

VIII. The Confrontation — the past demanding payment

When Begbie says “me and you”, it isn’t a threat — it is a mirror.

It is the past demanding payment. It is the past saying: **“You can’t run forever.”**

I had my own internal Begbies. My violent, impulsive, destructive versions. The versions that wanted to drag me back into the abyss.

And today, for the first time, I told them: **“No.”**

IX. Salvation — my fragile part as the only strength

There is a scene where Spud saves Renton — and I realise that salvation never comes from strength. It comes from fragility.

In the end, it wasn’t strength that saved me. It was my most fragile part. The part I hid. The part I thought was weakness. The part that, in truth, was the only one capable of pulling me back.

I write to survive too. And this chronicle — this first one of March — is my testimony.

X. The Museum — youth as a place to visit, not to live

At the end, when Renton enters that reconstructed room, almost like a museum, I realise that my youth is also a museum. And today, for the first time, I entered it without fear.

I left slowly. But I left in peace. Yes, I played my boldest song, and I listened to it — fragile, but with the only courage that matters: the courage of someone who likes living, and admits it.

XI. The Hand That Held Me

There is a truth I cannot leave out, because it would be an injustice to my own story.

I did not get here alone.

On 31 December 2017, without knowing, without planning, without imagining, I did something that changed my entire life: I took my mother's phone and, behind her back, sent a message to her friends, inviting them to surprise her the next day — the first day of every year, the day the planet begins a new lap around its star.

It was certainly no coincidence.

Among those friends was her. Sandra Leopoldo. Today, Sandra Gonçalves.

And she had no idea — could not imagine — that I had relapsed. That I was fighting demons that do not appear in photographs. That I was trying to survive myself.

But she appeared. She walked into the room. She smiled. And without knowing, without wanting, without asking for anything in return, she held me.

And today, 7 March 2026 — 2,987 days later — she is still here.

After everything. After my falls. After my failures. After my shadows. After my relapses. After my pain. After I had been wrong 50, 100, 200 times — countless, unwanted times.

She stayed. **You stayed, Sandra.**

And if I am alive to write this chronicle, it is also because of her. Her strength. Her patience. Her courage. Her love.

There is a line in *Fight Club* that always touched me: **"You met me at a very strange time in my life."**

I say the same to Sandra — but with more truth, more weight, more gratitude, and without any cinematic flourish:

“You found me at the hardest moment of my life. And you stayed.”

And that, to me, is the greatest miracle of all.

Closing — The daily act of heroism: living

Writing this chronicle was not a literary exercise. It was an act of survival. A gesture of honesty. A dive without an oxygen tank into the deepest part of my own story.

I don’t know if anyone will see themselves in what I wrote. I don’t know if anyone will find answers here, or questions, or mirrors. And to be honest, that’s not what I’m looking for.

The mirror that matters is mine. The one I face every morning, when I shower, when I dry myself, when I comb my hair, when I brush my teeth, when I look at myself and say, without drama but with truth:

“Today is a new day, and I will take this body — and treat it as well as I can.”

Because living, at 52, is no longer a promise. It is a practice. A daily commitment to what I feel, to what I remember, to what I still want to reach. It is accepting that there are light days and heavy days, silent days and screaming days, days of demons and days of light.

And even so — living.

Living with what I was. Living with what I lost. Living with what I recovered. Living with what still hurts. Living with what makes me proud. Living with what I learned to love in myself, even when it seemed impossible.

If this chronicle has any value, let it be this: that no one is only their fall. No one is only their past. No one is only their mistake. No one is only their addiction. No one is only their grief.

We are also — and above all — what we do with all of that.

And today, I choose to make this life.

A whole life. A conscious life. A possible life. My life. Life.

Tomorrow, when I wake up, I will return to the mirror. I will look at myself with the same honesty with which I wrote these lines. And I will repeat, with the simplicity of someone who knows that courage is not noise, but our greatest offering to ourselves:

And whatever my mirror gives back to me…

It will have my child. It will have my demons. It will have my grief. It will have my love. It will have my Sandra.

And above all…

It will have my — and your — rebirth.